23 Οκτωβρίου 2013

Πέντε ροφήματα που προλαμβάνουν τη γήρανση του δέρματος [λίστα]

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Οι ρυτίδες δεν προλαμβάνονται μόνο με τις κρέμες, τις θεραπείες και τις μάσκες αλλά και με άλλους τρόπους, φυσικούς, εύγευστους και χορταστικούς. Συγκεκριμένα, υπάρχουν κάποια ροφήματα που προσφέρουν στην επιδερμίδα οξυγόνο και στον οργανισμό τις απαραίτητες εκείνες βιταμίνες για να μείνει το δέρμα... ατσαλάκωτο.

Τα πέντε αφεψήματα που μπορούν να αποδειχθούν σε έναν ισχυρό σύμμαχο των γυναικών κατά των ανεπιθύμητων ρυτίδων είναι τα εξής:

- Νερό

Με 1,5-2 λίτρα νερό καθημερινά, ο οργανισμός παραμένει επαρκώς ενυδατωμένος και το δέρμα λάμψη. Η έλλειψη νερού προκαλεί αφυδάτωση που ευθύνεται για την πρόωρη γήρανση και την εμφάνιση ρυτίδων.

- Πράσινο τσάι

Τα αντιοξειδωτικά συστατικά που περιέχει καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες που προκαλούνται από περιβαλλοντικούς παράγοντες και φλεγμονές και έχουν σαν αποτέλεσμα τη γήρανση του δέρματος.

- Τζίντζερ

Θεωρείται αντιοξειδωτικό και αντιφλεγμονώδες, ενώ δρα καταπραϋντικά σε προβλήματα όπως η ακμή.

- Κακάο

Πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, αφού περιέχει μεγαλύτερες ποσότητες ακόμη και από τον καφέ, το κόκκινο κρασί ή το πράσινο τσάι αποδεικνύεται ένας από τους καλύτερους συμμάχους των γυναικών ενάντια στο γήρας του δέρματος.

- Μούρα

Ένας χυμός ή ένα τσάι από βατόμουρα, μύρτιλλα ή άλλου είδους μούρα προσφέρει πολλά αντιοξειδωτικά στοιχεία στον οργανισμό αλλά και την απαραίτητη βιταμίνη C, που χαρίζει λάμψη στο δέρμα.

Πηγές: iefimerida.gr -Elle.gr